

Auffangen, bevor zu viele fallen

Kinder und Jugendliche Die Psychotherapeuten Lehmann und Rolle plädieren dafür, bereits jetzt Förderpläne für die Zeit nach der Pandemie zu entwickeln. *Von Annette Maria Rieger*

Viele Anzeichen deuten nach Ansicht der Kinder- und Jugendpsychotherapeuten Dr. Monika Lehmann und Martin Rolle darauf hin: „Es sollten jetzt schon Förderpläne entwickelt werden, damit Kinder und Jugendliche aufgefangen werden können.“ Zu groß sei mittlerweile die Gefahr, dass Heranwachsende wegen der Corona-Pandemie auf der Strecke bleiben.

Bei vielen Schülerinnen und Schülern mehren sich die Ängste: Schaff ich zuhause den Schulstoff? Komm ich noch mit? Hab ich wegen Corona später schlechtere Chancen im Leben?



Dr. Monika Lehmann

Alles keine Frage der Intelligenz. Hier spielen ganz andere Faktoren eine Rolle. Maßgeblich ist oftmals auch das Modell, das Eltern ihren Kindern im Umgang mit Ängsten und Unsicherheiten vorleben, wissen Lehmann und Rolle. Die Pandemie, in der Familien mehr denn je auf sich selbst begrenzt sind, bestätigt Monika Lehmann in ihrer Überzeugung: „Die Familie ist der wichtigste Bildungsort.“

Die Kinder- und Jugendpsychologin aus Nordstetten und ihr Kollege Martin Rolle aus Pforzheim, der in seiner Horber Praxis zwei Kinder- und Jugendpsychologen beschäftigt, sind gefragt wie nie. Seit dem erneuten Lockdown im November stehen die Telefone in den kassenärztlich zugelassenen Praxen nicht still. Eine Blitzumfrage der Deutschen Psychotherapeuten-Vereinigung ergab, dass während der Pandemie rund 40 Prozent mehr Kinder und Jugendliche Hilfe suchten als im Vorjahreszeitraum. In jeder Schulklasse, so schätzen die Psychologen, leidet inzwischen etwa ein Drittel an Verhaltensauffälligkeiten infolge der psychischen Belastung.

Lehmann und Rolle beobachten im Praxisalltag: Viele Kinder verlässt die Kraft, ihnen fehlt Ansprache, der Austausch mit

Gleichaltrigen. Wo Kinder und Eltern ständig zusammenhängen, entstehen Spannungen. Umso dringlicher raten die Therapeuten den Jugendlichen: Geht raus, fahrt Fahrrad, macht Musik, kümmert euch um Haustiere, entwickelt ein Hobby, probiert es mit Joggen, Spazieren, einer Schnitzeljagd mit der Familie.

Suchtgefahr Computerspiele

Kindern, so stellen die Therapeuten fest, fehlt es an „Stimmungsaufhellern“, mit denen sie die durch Corona entstandenen Defizite kompensieren können. An Erlebnissen, die sie motivieren und von stundenlangen Computerspielen und Daddeln am Handy abhalten. „Aber da treffe ich doch meine Freunde!“, heiße es fast schon standardmäßig in Zeiten des Lockdowns. Für den Psychotherapeuten Rolle ist genau das ein Problem. Und, so ergänzt Lehmann: „Gerade Minecraft, das so harmlos wirkt, hat einen hohen Suchtfaktor.“

Beim Medienkonsum und Computerspielen raten beide: „Da müssen klare Regeln aufgestellt werden.“

Immer mehr Kinder klagen über Bauch- und Kopfschmerzen, schlafen schlecht. Lassen in ihren schulischen Leistungen nach. Entwickeln Ängste, dass jemand stirbt, krank wird. Dabei stellt Monika Lehmann klar: „Nicht jedes Kind muss gleich in Therapie.“ Als Faustregel gilt: Zeigen sich in zwei der drei Bereiche Familie, Schule und Freundeskreis auffallende Veränderungen, ist eine Beratung in der Sprechstunde zur Klärung angebracht. „Wir klären dann, welche Symptome vorliegen und ob eine Therapie angebracht ist“, erklärt Lehmann.

Voraussetzung ist, dass das Kind mitarbeiten möchte – und nicht nur alibimäßig seine Stunden absitzt.

„Wenn Eltern selbst verunsichert sind und große Ängste haben, wird es für Kinder leider unglaublich schwierig, mit der Situation umzugehen“, sagt Monika Lehmann. Wird aus Unsicherheit Hoffnungslosigkeit, lassen sich kaum gemeinsame Pläne entwickeln.

Martin Rolle und sie plädieren dafür, alle Möglichkeiten zu nutzen, um Wege aus dem Lockdown zu finden. Das fängt bei Luftreinigern an und reicht zu Schnelltests und Impfungen. Ziel müsse auf jeden Fall sein, möglichst bald wieder regulären Unterricht und Freizeitgestaltung zu ermöglichen.



Martin Rolle
Bilder: Karl-Heinz Kuball

Kleinkinder leiden besonders

Lehmann ist dabei besonders wegen der Kindergärten in Sorge. Kleinkinder, so weiß sie von Kinderärzten, „leiden wahnsinnig“ – und können dies noch nicht einmal sprachlich ausdrücken. Gerade in dem Alter, in dem Kinder andere Kinder brauchen, um Sozialkompetenz aufzubauen, sei der Einschnitt extrem. Das Gleiche gilt für Lernbehinderte: „Man merkt sofort, wenn sie nicht mehr weiter gefordert und gefördert werden.“ Lehmann: „Das betrifft alle.“

Die Pandemie lehre, welchen Wert Schule, Kindergärten und Vereine haben. Sie, so sind sich Lehmann und Rolle einig, fördern den Aufbau von Resilienz. Wem es jetzt daheim zu eng und zu aggressiv werde, können auf dem Land wenigstens noch – anders als in der Stadt – ausweichen: „Wir sind gesegnet mit Wäldern und Feldern ringsum.“

Die Praxen der beiden Psychotherapeuten sind gut ausgelastet, doch immer wieder werde ein Platz frei. „Es braucht ein gewisses Maß an Flexibilität, was den Termin und die Entfernung angeht, dann finden sich Möglichkeiten“, sagt Martin Rolle.

Beide, Monika Lehmann und Martin Rolle, stimmen überein: „Bei Kindern und Jugendlichen kann sehr viel geholfen werden.“ Es gelte: Je früher abgeklärt werde, desto besser – damit aus Ängsten keine Zwänge werden.